

# Giúp Học Viên Lập Mục Tiêu Áp Dụng Cho Bản Thân

## Tác giả: Dave Batty

### Giới thiệu

1. Bạn có bao nhiêu kinh nghiệm trong việc giúp học viên lập mục tiêu áp dụng cho bản thân trong các lớp học Thách Thức Thanh Thiếu Niên.

Tự đánh giá kỹ năng của bản thân trong việc giúp học viên lập mục tiêu áp dụng cho bản thân.

Chấm điểm cho mình từ 1 đến 10. \_\_\_\_\_

“1” nghĩa là bạn có rất ít kinh nghiệm

“10” có nghĩa là bạn là chuyên gia trong việc giúp học viên lập mục tiêu áp dụng cho bản thân.

2. Các học viên của bạn sẽ được lợi ích gì từ sự huấn luyện mà hôm nay bạn nhận được?

### Lập Mục Tiêu Áp Dụng Cho Bản Thân là một việc khó

Lời nói dối trắng trợn nhất của Satan ----- **Hãy chỉ** \_\_\_\_\_ **Mà Thôi!**

#### A. Cách nhìn nhận của chúa về việc áp dụng cho bản thân

Gia-cơ 1:22-25

Ê-xê-chi-ên 33:30-32

Ga-la-ti 3:1-3

Ma-thi-ơ 7:24-27

#### Mô hình giáo dục Do Thái so với mô hình giáo dục Hy Lạp

1. \_\_\_\_\_ lẽ thật
2. Hiểu được lẽ thật \_\_\_\_\_ tới \_\_\_\_\_ tôi như thế nào
3. \_\_\_\_\_ điều đó – Biến nó thành hành động – ngay hôm nay!  
--- một cách kiên định

Teen Challenge là một mục vụ Đại Mạng Lành – tập trung vào việc môn đồ hóa.

Học cách lập mục tiêu áp dụng cho bản thân trong vòng 2-3 ngày là một kỹ năng \_\_\_\_\_ cơ bản cho một môn đồ của Chúa. Các mục tiêu này tập trung vào các bước biến lẽ thật của Chúa thành hành động trong đời sống bạn.

## B. Chúng ta sử dụng Mục Tiêu Áp Dụng Cho Bản Thân ở đâu?

## C. Ví dụ Về Mục Tiêu Phù Hợp Để Áp Dụng Cho Bản Thân

### 1. Rô-ma 12:10

Hãy lấy tình huynh đệ mà thương yêu nhau cách mặn nồng. Hãy kính nhường nhau với lòng tôn kính.

**Mục tiêu:** Tuần này tôi sẽ tập tính khiêm nhường bằng cách là người cuối cùng trong tất cả các sự kiện (trong các bữa ăn, khi lên xe), nhận ra rằng làm như vậy là ưa thích các anh em hơn chính bản thân mình.

### 2. **Mục tiêu:** Tôi sẽ viết một bức thư cho mẹ và xin bà tha thứ cho những gì tôi đã làm trong quá khứ khiến bà tổn thương.

### 3. Rô-ma 8:28

**Mục tiêu cho giáo viên:** Khi cảm thấy mình dạy thật tệ, tôi sẽ ngồi xuống và liệt kê ra những điều tôi học được qua việc dạy bài học này.

**D. Các dấu hiệu nhận biết một Mục Tiêu Phù Hợp Để Áp Dụng Cho Bản Thân****1. Đơn giản**

Trong tâm trí của bạn không hề có nghi ngờ gì về việc bạn muốn đạt được. Nó chỉ nói về một điều.

**2. Cụ thể**

Nó đề cập tới vấn đề một cách rõ ràng. Không quá chung chung.

**3. Ý nghĩa**

Nó liên quan tới đời sống hiện tại của bạn. Nó phải dẫn đến sự thay đổi mà bạn muốn đạt được.

**4. Thực tế**

Bạn có thể hoàn thành điều này trong hôm nay không? Bạn có khả năng hoàn thành mục tiêu này trong hôm nay không?

**5. Dễ đánh giá**

Điều gì cần đánh giá? Dùng công cụ gì để đánh giá? Tôi có thể làm cho việc đánh giá trở nên dễ dàng bằng cách nào? Làm sao tôi có thể để người khác đánh giá sự tiến bộ của tôi?

**6. Hữu ích**

Điều này có giúp bạn đến gần với Chúa hơn không? Mục tiêu này giúp bạn tăng trưởng như thế nào?

## Đánh giá Mục tiêu

1 Cô-rinh-tô 10:13

Chẳng có cơn cám dỗ nào đã chinh phục anh chị em mà vượt quá sức loài người. Nhưng Đức Chúa Trời là Đấng thành tín, Ngài sẽ không để anh chị em bị cám dỗ quá sức mình, nhưng trong khi bị cám dỗ sẽ mở lối thoát để anh chị em có thể chịu đựng được.

**Mục tiêu của học viên:** “Khi bị cám dỗ, phải nhận ra rằng Sa-tan chính là thủ phạm.”

Mục tiêu này có thể cải thiện như thế nào?

## E. Mục tiêu áp dụng cho bản thân nên tập trung vào điều gì?

**Bạn đang ở đâu trong tiến trình áp dụng lẽ thật này vào đời sống của mình?**

Dưới đây là 4 câu hỏi có thể giúp học viên hiểu rõ hơn về những điều cần có trong mục tiêu áp dụng cho bản thân

### Bốn câu hỏi

1. Lúc này tôi đang ở đâu?
2. Chúa muốn tôi ở đâu? (liên quan tới lĩnh vực này trong đời sống tôi)
3. Ngày hôm nay, tôi có thể thực hiện bước gì để bắt đầu đi đúng hướng?
4. Bước này có thể được đánh giá như thế nào?

**Một cách khác để tiếp cận vấn đề này là trở lại với ba bước quan trọng trong mô hình tiếp cận giáo dục của người Do Thái – được đề cập trước đó trong tiết này.**

Ma-thi-ơ 7:24-27

Mô hình giáo dục của người Do Thái

1. **Biết** lẽ thật
2. Hiểu được rằng lẽ thật **liên hệ tới đời sống tôi** như thế nào
3. **Thực hiện điều đó** – Biến nó thành hành động – ngay hôm nay!

--- một cách kiên định

**Nếu người này không hiểu rõ lẽ thật của Chúa mà mình cần áp dụng thì mục tiêu của họ có thể tập trung vào việc tìm và hiểu về lẽ thật của Đức Chúa Trời – điều sẽ giúp họ tăng trưởng trong lĩnh vực này của đời sống mình.**

**Ví dụ**, tôi sẽ tìm ra 5 câu Kinh thánh đưa ra lẽ thật của Đức Chúa Trời trong cách đối phó với cơn giận của mình.

Mục tiêu này không tập trung vào việc chiến thắng cơn giận, nhưng tập trung vào việc tìm ra các câu Kinh thánh có thể làm nền tảng cho việc áp dụng cho bản thân trong các mục tiêu tương lai.

**Họ có vấn đề gì trong việc hiểu về sự liên hệ giữa lẽ thật của Đức Chúa Trời và đời sống mình? Nếu họ không thấy sự liên hệ thì sẽ không thể áp dụng hiệu quả được.**

- Họ có thấy khó khăn đó trong đời sống mình không?
- Họ có thấy lẽ thật của Đức Chúa Trời phản với nan đề đó trong đời sống mình không?
- Họ có thấy các bước hành động mà lẽ thật của Đức Chúa Trời đang kêu gọi họ thực hiện không?

**Nếu họ hiểu đúng về lẽ thật của Đức Chúa Trời và thấy được mối liên hệ của nó với đời sống mình thì mục tiêu của họ nên tập trung vào việc áp dụng cho bản thân – hành động.**

Họ sẽ thực hiện các bước hành động nào để thực sự áp dụng lẽ thật Kinh thánh này trong đời sống mình?

**F. Là giáo viên, bạn có thể giúp học viên lập các mục tiêu phù hợp để áp dụng cho bản thân như thế nào?**

1. Học viên có thể có những vấn đề gì trong việc lập mục tiêu áp dụng cho bản thân?

2. Mục tiêu quá chung chung là một trong những vấn đề thường gặp nhất đối với các mục tiêu mà học viên viết ra.

Một chiến lược để giúp học viên lập mục tiêu cụ thể hơn là hãy hỏi học viên “**Anh/chi/em có thể cho tôi một ví dụ về một điều cụ thể mà anh/chi/em có thể làm không?**”

Ví dụ cụ thể đó có thể trở thành mục tiêu mới của họ.

Hoặc có thể hỏi điều này theo cách khác:

**Một điều mà tôi có thể làm trong hôm nay để đưa mình tiến tới mục tiêu là gì?**

3. **Các loại mục tiêu khác nhau**

Một trong những vấn đề mà học viên gặp phải là đi vào vết xe đổ - lúc nào cũng viết những loại mục tiêu giống nhau. Thách thức học viên viết những loại mục tiêu khác nhau. (Xem các ví dụ trong trang 8-9 về các loại mục tiêu.)

**Các loại mục tiêu khác nhau**

1. Mục tiêu liên quan tới Chúa
2. Mục tiêu phản ứng  
(Nếu xảy ra chuyện này thì tôi sẽ...)
3. Mục tiêu về thái độ
4. Mục tiêu về hành vi
5. Mục tiêu về kiến thức
6. Mục tiêu về mối quan hệ với những người khác

- 4. Bạn sẽ thực hiện các bước hành động nào để giúp học viên theo học chương trình của mình viết được các mục tiêu phù hợp hơn để áp dụng cho bản thân?**

Hãy viết danh sách các bước hành động của bạn ra.

### **Kết luận**

- G. Lập các mục tiêu phù hợp để áp dụng cho bản thân chỉ là một bước để trở thành Cơ Đốc Nhân thành công – một môn đồ thành công.**

#### **Đâu là điều quan trọng nhất?**

1. Bắt tay vào hành động!
2. Không chỉ làm một lần
3. Hãy để việc biến lẽ thật của Đức Chúa Trời thành hành động là một phần trong lối sống thường ngày của bạn.
4. Đây là con đường đến với sự biến đổi đời sống
5. Đây là trọng tâm của sự môn đồ hóa Cơ Đốc

## Ví dụ về các mục tiêu áp dụng cho bản thân để chiến thắng việc hút thuốc

Do các nhân sự từ các hội thảo trước cung cấp. Phần này liên hệ với Mục F.3, trang 6

### Mục tiêu liên quan đến Chúa

--Tôi sẽ học thuộc lòng I Cô-rinh-tô 10:13 và viết ra các cách Chúa cho để tôi có thể thoát khỏi cám dỗ này.

### Mục tiêu phản ứng

--Nếu tôi bị cám dỗ hút thuốc, tôi sẽ nói ngay với nhân sự rằng tôi bị cám dỗ.

--Nếu ai đó đưa tôi một điếu thuốc, tôi sẽ không nhận.

--Nếu tôi hút thuốc, tôi sẽ xưng nhận với Chúa rằng tôi yếu đuối và thú nhận những điều đã làm với nhân sự.

### Mục tiêu về thái độ

--Tôi sẽ lên danh sách về ít nhất là 5 lý do tại sao tôi muốn sống một cuộc sống không hút thuốc.

--Tôi sẽ lên danh sách tất cả các lý do tại sao tôi muốn hút thuốc.

### Mục tiêu về hành vi

--Tôi sẽ không xin thuốc của ai

--Khi các học viên khác bắt đầu nói về việc hút thuốc, tôi sẽ không tham gia vào.

--Tôi sẽ không mua bất kỳ loại thuốc, bật lửa hay diêm,...



**Mục tiêu về kiến thức**

--Tôi sẽ lên danh sách 5 câu Kinh thánh liên quan tới việc tranh chiến với thói quen hút thuốc của tôi.

--Tôi sẽ đọc ít nhất 3 bài báo về sự nguy hại của việc hút thuốc.

--Tôi sẽ phỏng vấn ít nhất là 2 người tin Chúa khác - nhưng người đã từng hút thuốc và học cách đối phó với cám dỗ đó của họ.

--Tôi sẽ viết một bài luận văn về sự ảnh hưởng của việc hút thuốc tới gia đình, công việc, bạn cùng phòng, cũng như viết ra lời chứng tin Chúa của tôi (ví dụ).

**Mục tiêu về mối quan hệ với những người khác**

--Tôi sẽ xưng với các anh em trong nhà rằng tôi muốn chiến thắng thói xấu này, và nhờ họ nhận trách nhiệm giải trình cho tôi.

--Tôi sẽ gặp người tư vấn ít nhất một lần/tuần và báo cáo một cách trung thực về việc tôi đã tranh chiến với việc hút thuốc như thế nào.

Để biết thêm thông tin về khóa học và các tài liệu huấn luyện khác:  
Liên hệ Teen Challenge toàn cầu tại [GTC@globaltc.org](mailto:GTC@globaltc.org)

Hoặc truy cập trang web của chúng tôi: [www.iTeenChallenge.org](http://www.iTeenChallenge.org)

# Thực Hành Mục Tiêu Áp Dụng Cá Nhân

## Đánh Giá Mục Tiêu

Mục tiêu có đủ đơn giản?

Có ý nghĩa?

Có cụ thể?

Có cụ thể?

Có đo lường được?

Có giúp bạn tăng trưởng?

Có thích hợp về thời gian?

## Mục Tiêu Tốt

## Mục Tiêu Tồi

# Cần Cải Thiện

1. Khi bị sửa trị, tôi sẽ nhắc lại cho người đó những lời mà người đó nói với tôi để đảm bảo rằng tôi hiểu những gì họ nói, và tôi sẽ nói: “Cảm ơn anh/chị/em!”
2. Trong một tuần, tôi sẽ cầu nguyện và cầu xin Chúa cho tôi thấy được những điều tôi còn chưa buông bỏ – những điều ngăn cản tôi đầu phục Chúa. Tôi sẽ xưng nhận và ghi lại từng điều, dù chúng lớn hay nhỏ?
3. *Mục tiêu cho Đặc Điểm Tính Cách “Biết Ơn”*  
Tôi sẽ biết ơn trong 8 ngày.
4. *Mục tiêu cho 2 Cô-rinh-tô 5:17*  
Tôi sẽ lên danh sách 10 “điều cũ” đã qua hoặc cần cho qua và 10 “điều mới” đã đến hoặc cần đến. Mỗi ngày, tôi sẽ đọc danh sách này trong vòng một tuần.
5. Trong 8 ngày tới, mỗi ngày tôi sẽ ghi lại những tình huống khiến tôi bực bội. Sau đó, tôi sẽ cầu nguyện và cầu xin Chúa để biết được Ngài đang dùng những hoàn cảnh này để rèn luyện tôi cho mục đích gì. Tôi sẽ viết ra những điều Ngài phán.
6. *Mục tiêu cho Bài 205: Bày Tỏ Sự Tôn Trọng*  
Tôi sẽ viết những điều tích cực về thẩm quyền.
7. Tuần này, tôi sẽ viết ra những thói quen mà tôi không thích.
8. *Mục tiêu cho Đặc Điểm Tính Cách “Biết Ơn”*  
Tối nay, tôi sẽ cảm ơn 3 người vì họ đã giúp tôi từ khi tôi tham gia chương trình.
9. *Mục tiêu cho Đặc Điểm Tính Cách “Thật Thà”*  
Tôi sẽ viết một bức thư cho một ai đó mà tôi đã từng nói dối với họ. Tôi sẽ thú nhận sự dối trá đó, nói sự thật và sau đó cầu xin sự tha thứ.
10. *Mục Tiêu Cho Đặc Điểm Tính Cách “Tế Nhị”*  
Trong vòng một tuần, mỗi ngày tôi sẽ đến với một người anh em khác nhau và hỏi xem tôi có làm gì khiến họ giận dữ không (một điều) và ghi lại những gì họ nói. Tôi sẽ dâng những điều này cho Chúa trong sự cầu nguyện và cầu xin sự giúp đỡ của Ngài.